

ما هي الوجبة الغذائية الصحية في رمضان؟



يفضل البدء بتناول العصائر الطبيعية لتحفيز المعدة للبدء بإفراز عصاراتها للمساعدة في عملية الهضم، ولرفع مستوى السكر إلى الوضع الطبيعي، ومن ثمّ الشوربات على إختلاف أنواعها. أمّا بالنسبة إلى السلطات، فيفضل الابتعاد عن السلطات المضاف إليها مايونيز وبعض التتبيلات عالية الدسم، حيث يبقى زيت الزيتون أفضل زيت لخلط السلطة مع ضرورة عدم إضافة كمية زائدة من الزيت والملح. بالنسبة إلى الوجبة الرئيسية، يجب إزالة الدهون من اللحوم، مثل: السمك والدجاج ولحم الغنم والبقر قدر الإمكان، ثمّ طبخها أو شيها مع ضرورة تجنب قليها، ويجب مراعاة إضافة كميات معتدلة من الزيت أو السمن أو الملح عند طبخ النشويات، مثل: الأرز والخبز والبطاطا والفريكة والبرغل.

وفي ما يتعلق بالحلويات في رمضان، خاصة الحلويات الغنية بالدهون والسكريات، مثل: القطايف، الكنافة، البسبوسة، فيجب الاعتدال في تناولها والانتباه إلى طريقة إعدادها باستخدام الشي بالفرن بدل القلي، مع مراعاة إضافة كمية قليلة من السكر أو القطر للتقليل من إستعمال السعرات الحرارية المستهلكة، وكذلك يفضل تناول الحلويات بعد تناول إطعام الإفطار بثلاث ساعات على الأقل، ويعد السحلب والمهلبية والعصائر الطبيعية والفطائر غير المقلية بالزيت من الخيارات المفيدة بالنسبة إلى الحلويات في رمضان.

